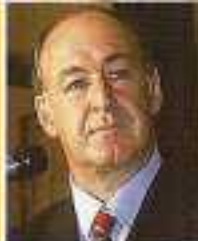


DRAMA PASIONAL Y POLÍTICO DEL SENADOR ACUSADO POR COIMAS. SUS ÚLTIMOS MINUTOS.

# EXCLUSIVO: POR QUÉ SE SUICIDÓ GENOUD



www.revista-noticias.com.ar

## NOTICIAS DE LA SEMANA

**DENUNCIAS ANTI COBOS**  
Presión K para que apoye la estatización

ISSN 0329-4256 Año XXXI N° 1661 25 de octubre del 2008  
Revista: \$ 9,20 (recargo envío al interior: \$ 0,30)  
Uruguay: \$ 80  
Chile: \$ 1.900  
USA: \$ 4,60  
España: € 5,50

### RAZONES OCULTAS DEL MANOTAZO

# QUÉ TIENEN EN LA CABEZA

Cómo se gestó la estatización de las AFJP y la operación mediática para apoyarla. Claves psicológicas, económicas y políticas de un matrimonio que gobierna en estado de emoción violenta. Cómo es el Plan B "Vivir con lo nuestro". Y la insólita amenaza de jugar a todo o nada: ganar las elecciones del 2009 o renunciar.

**Además:**  
Las 40 empresas en las que el Gobierno tendría acciones: de Clarín a Techint



**Efedrina:** el rol de Ricky Martínez. Desopilante banda de traficantes

**Charly:** su nueva vida y la extraña relación con Palito



{ NOTICIAS Presenta:  
Claves del Bienestar Inteligente IV }



Evian Royal Resort  
**Aguas que  
relajan**

Las recomendaciones de salud, descanso y relax del glamoroso centro termal y su plan de cocina “sinérgica”.

**NOTICIAS**

# SALUD Y GLAMOUR

*Con 8 restaurantes, 2 hoteles, campo de golf y casino, Evian Royal Resort resume lo más glamoroso del último siglo. Bajo sus frescos y construcciones de la Belle Époque pasaron divas del cine e influyentes personajes. Recomendaciones con el acento puesto en la actividad física, la buena alimentación y el relax, para alcanzar un buen peso y verse joven por más tiempo.*

¿Cómo fue que comer se convirtió en un pesar, y poner el cuerpo en acción, en un esfuerzo? Durante miles de años, los seres humanos sobrevivieron gracias a que conseguir la mayor cantidad posible de calorías fue su actividad esencial. Sin caza, sin pesca, sin un trabajo de sol a sol poniendo el cuerpo, no había comida; sin comida, no había calorías, y sin energía, lisa y llanamente, no había vida.

## VOLVER A LAS FUENTES



Por **ANDREA GENTIL**

Subeditora de Ciencia, Medicina y Tecnología.

Hace poco, muy poco en la evolución de la especie, que la alimentación se transformó en algo más pensado que actuado; y, a veces, en algo más culpógeno que necesario y agradable. El placer de comer, relegado a un segundo plano, detrás del interminable conteo de grasas y delgadeces. Pero los centros que más saben del cuidado del cuerpo y de la mente buscan el modo de permitirles a sus huéspedes, visitantes y seguidores comer sin sufrir, andar sin estresarse y verse bien sin angustiarse u obsesionarse.

El lema preponderante de Evian, por ejemplo, lejos está de ser "adelgace ya, a costa de lo que sea". El lema es, ni más ni menos, disfrutar del placer de una buena mesa, de un excelente vino y de las actividades físicas más exóticas o cotidianas, mientras se cuidan la salud y la estética. El glamour del bien vivir en su sentido más completo y cabal: a disfrutar, aunque no se acabe el mundo. Y si se acaba, con mayor razón aún. ■



## Entrevista

### COCINA LIVIANA Y DE ALTA GAMA

Frente al lago Ginebra, en medio de montañas de cuento y con todo el esplendor de la Belle Époque en sus construcciones, el Instituto del Bien Vivir de Evian ofrece 35 salas para llevar a cabo más de 100 tratamientos. Y uno de los componentes básicos de esa propuesta para desintoxicarse, relajarse, desestresarse y



purificarse está en la alimentación. Para lograr todo eso y más, es que Michel Lentz, de 54 años, Chef en jefe de Evian Royal Resort, creó la "Cocina Sinérgica". Para eso, el alsaciano se colocó bajo la influencia de las tradiciones culinarias y de las filosofías del Japón, de China y de la India, lugares a los que viajó muchas veces y durante mucho tiempo.

—¿Qué distingue a la cocina sinérgica?  
—En la medida de lo posible, buscamos que sus ingredientes sean orgánicos y estacionales. Todas nuestras carnes están certificadas, lo que implica que la vaca (por ejemplo) es rastreada y seguida desde su nacimiento mismo. Además, buscamos cocinar con alimentos ricos en grasas insaturadas y en

aceites grasos omega-3. Hay dos técnicas básicas para cocer las comidas: al vapor y grillándolas, porque esto garantiza que pierdan la menor cantidad posible de vitaminas y de sabor. En el caso de los aceites usamos el de canola, que posee mucha cantidad de omega-3, el de sésamo y el de oliva, pero muy raramente empleamos manteca para cocinar.

—Las copas de vino son una tradición...

—La verdad es que tomar vino de Jardin des Lys no me parece que sea una tortura, sobre todo si tenemos en cuenta que hay científicos que muestran que el vino tinto de Burdeos ayuda a prevenir el Mal de Alzheimer. Aunque si una dama viene exclusivamente para perder peso, le voy a aconsejar que evite tomar alcohol. ■



**CHEF.** Michel Lentz, creador de la cocina sinérgica del Evian Royal Resort.



# AGUA Y EJERCICIOS, FUNDAMENTALES

*La actividad física tan variada como la musculación o los deportes de riesgo ayudan a mantener un cuerpo saludable y tonificado. Combinada con las terapias acuáticas ayudan además a relajarse y purificar el organismo.*

**E**l presidente de Danone, Franck Riboud, resume su descripción de Evian Royal Resort: "El equilibrio entre el bienestar del cuerpo y el del gusto confiere una juventud eterna. ¿Hay algún lugar en el mundo en el que se exprima ciento por ciento la vida? Yo no conozco más que uno: el reino del Royal Club Evian". Es el jefe de la empresa dueña del spa, sí, pero también resume la idea de lo que se proponen en el lugar, tal vez el más glamoroso del universo de los spa médicos del mundo.

En Evian Royal Resort se le da mucha importancia al ejercicio físico, además de la alimentación saludable y light y el cuidado estético. Un campo

de golf de 18 hoyos, cuatro piscinas, cinco pistas de tenis, una ruta oxigenante, lugares donde practicar tiro con arco, bádminton, ping-pong, voleibol, squash, patinaje sobre ruedas, escalada, esquí, navegación, parapente. Un centro deportivo de 40 metros cuadrados con máquinas de entrenamiento de cardio y musculación, y también se puede hacer natación y acuajogging.

Podría decirse que si alguien quisiera saber qué tiene de bueno el agua, Evian es el mejor lugar para saberlo, porque por ella nació y por ella creció, a partir del año 1790, cuando durante un paseo un noble de Auvergne se detuvo a refrescarse con el agua de la fuente de Santa Catalina en la propiedad de un tal Monsieur Cachot.

Con el paso del tiempo, el hombre habría mejorado de sus males renales y hepáticos, y nació la fama de las propiedades que tendría el agua de este lugar. Los primeros "Baños de Evian" aparecieron en 1824 y dos años más tarde, el rey de Cerdeña concedió una autorización para su embotellado. La primera empresa de aguas minerales se creó en 1829, fue el inicio de la expansión de este destino con la construcción de las termas, el Casino, los hoteles de lujo, el funicular y el teatro.

**EFFECTOS TERMALES.** Que el agua no sólo es útil como bebida ya era algo que sabían los romanos, los chinos, los japoneses, los egipcios y los hebreos, que apelan desde hace miles de años a la hidroterapia. Esta técnica tiene efectos totalmente científicos: aprovecha la reacción del cuerpo a estímulos fríos o calientes, a la presión ejercida por el agua y a la sensación brindada. Los nervios transmiten las sensaciones de la piel hacia el interior del cuerpo, donde estimulan el sistema inmunológico, aumentan la circulación, mejoran la digestión y disminuyen la sensación de dolor. El agua, además, ayuda a combatir el estrés y a rejuvenecer el cuerpo.

Las técnicas más usadas por la hidroterapia actualmente son las duchas, el hidromasaje, el

## Consejos

## LAS TERAPIAS ACUÁTICAS

El "circuito de agua" en Evian está compuesto de un jacuzzi con hidromasaje, sauna finlandés, piscina profunda de agua fría, sala de vapor.

Para potenciar los buenos efectos de la terapia (disminución de dolores articulares, mejora de la circulación sanguínea, tonificación de músculos, aumento de la capacidad respiratoria), los expertos aconsejan:

- Darse una ducha de agua tibia para nivelar la temperatura corporal, antes de ingresar;
- Permanecer como máximo 10 minutos seguidos dentro del jacuzzi;
- Estar de 3 a 6 minutos en el sauna finlandés;
- Tomar una ducha tibia después de cada sauna, y descansar alrededor de 10 minutos. ■



**SOMOS LÍQUIDO.** La hidroterapia usa la reacción del cuerpo a estímulos fríos o calientes y a la presión del agua.

## Belleza y masajes

# ANTI TOXINAS Y ESTRÉS

Además de las terapias relajantes, desintoxicantes y reenergizantes que incluyen al agua, hay otros tratamientos que permiten cuidar la piel y el cuerpo por dentro y por fuera. Algunas de las ideas más exóticas que dan en Evian son, por ejemplo, tratamientos faciales reafirmantes con caviar y otro retexturizante para el control de la edad.

El uso del caviar también se puede extender a todo el cuerpo, y las exfoliaciones generales son fáciles de hacer con melocotón de la Isla de Java, sales del Mar Muerto para eliminar

toxinas y masajes de diverso tipo.

Pero también hay otras opciones que se pueden conseguir a nivel local, y esto va desde el masaje Thai, pasando por el Shiatsu, el drenaje linfático, las piedras calientes, la reflexología, la aromaterapia y el masaje sobre los tejidos profundos.

A todas estas posibilidades se le agrega el masaje Tui Na, una de las terapias físicas más antiguas del mundo, aunque no tan conocida popularmente. De origen chino, consiste en presionar y empujar, dos técnicas que se aplican sobre el cuerpo como método de curación.

Con 2.000 años de antigüedad, comparte con la acupuntura los mismos principios energéticos y los mismos puntos y meridianos que hay a lo largo de los canales de energía distribuidos por todo el organismo. Cada una de estas opciones va acompañada por sesiones de yoga y reiki, para relajar.



**EJERCITACIÓN.** En Evian la consideran esencial, al punto de ofrecer actividades deportivas de todo tipo.



## CONCEPTOS DEL INSTITUTO DEL BUEN VIVIR

### Reenergizar

En cinco días intensivos es factible, de acuerdo con este centro de Evian, purificar, relajar profundamente, balancear, energizar y estimular el organismo.

### Serenar

También es factible curarse del estrés y lograr un rebajamiento general en 6 días.

### Adelgazar

Seguendo el plan de 1.200 calorías de la cocina sinérgica (ver "Light, pero gourmet") es factible dar forma, tonificar y estilizar la figura.

### Reafirmar

Los expertos del spa también aseguran que existe la posibilidad de esculpir y estimular el cuerpo.

sauna, los baños de inmersión completos o parciales, y las compresas. De todos modos, y aún cuando no tiene contraindicaciones, hay personas que deben tomar ciertos recaudos antes de lanzarse a los influjos del líquido. Tal es el caso de los diabéticos, de las embarazadas, de quienes tienen presión alta o de los hipotensos. Además de apoyarse mucho en el agua que ejerce efectos

sobre el cuerpo desde afuera, los especialistas de Evian también aprovechan las funciones que el agua tiene hacia el interior del organismo. Por eso, partiendo de su ya famoso líquido proveniente de fuentes cercanas a las instalaciones, preparan bebidas con el agregado de hierbas que aportan distinto tipo de propiedades, desde la energizante hasta la desestresante y la adelgazante.

# LIGHT Y GOURMET

*El chef en jefe de Evian es el creador de lo que se conoce como cocina sinérgica, que combina los sabores y colores de la alta cocina en menús que no superan las 1.200 calorías. Algunos ejemplos de colaciones y comidas.*



## COMBINACIÓN.

Comer es, además de ingerir alimentos, acompañarlos con las bebidas adecuadas, como vinos y aguas aromatizadas con hierbas específicas.

Si hay un país que podía inventar un régimen dietético para mantener el peso y la buena salud disfrutando de una cocina de alta gama acompañada con tres vasos de vino de Burdeos al día... ese es Francia. Todo esto, en medio de un muy concienzudo plan alimentario de no más de 1.200 calorías diarias. Es la propuesta del Programa de Cocina Sinérgica del Evian Royal Resort. Definida como "la combinación de técnicas de preparación disciplinadas, arte refinado y filosofía de vida, en la cual la nutrición es una fuente de equilibrio y de propiedades reenergizantes", la cocina sinérgica fue creada por Michel Lentz, chef ejecutivo y director de cocina de Evian. Se basa en ingredientes cuyos micronutrientes tienen propiedades saludables como pescados de agua salada (que tienen vitaminas B y A), y particularmente en especies de aguas frías, ricas en ácidos grasos omega-3, un tipo de ácidos grasos polinsaturados. También son de la partida los vegetales verdes, las cebollas, el ajo y las frutas, que tienen grandes cantidades de polifenoles, que protegerían contra ciertos tipos de cáncer

y enfermedades cardiovasculares. Todo, ligeramente grillado o cocido al vapor, para preservar las propiedades saludables de los alimentos. La meta es saciar el hambre y escaparle al tedio de las comidas típicas de dieta, realizando el sabor, el color, la variedad y la capacidad nutritiva de las comidas con bajas calorías.

**ALGUNOS EJEMPLOS.** Un desayuno sinérgico puede estar compuesto por té de ginseng, yogur de frutas, jugo de frutillas, tostadas de pan integral y un huevo cocido durante 4 minutos. Si de comidas principales hablamos, una ensalada de lechuga con chalotes: la lechuga contiene mucha cantidad de omega-3, y ayuda a las células a trabajar mejor. Esto puede complementarse con un atún grillé con coquils de ajos verdes: ese pescado ofrece proteínas de alta calidad para los músculos, con la ventaja de casi no tener grasa. Pero el almuerzo no se limita a esto, fiel a la filosofía de Evian de no quedarse con hambre. Le siguen unos alcachufes baby con sopa de té verde, coriandro y romero: los alcachufes contienen muchas vitaminas, elementos esenciales y minerales, potasio especialmente.



## Seguimiento médico

# EQUILIBRIO NUTRICIONAL

## LOS 3 FANTÁSTICOS

**\* Menú Light.** Combina pescados, carnes magras, crustáceos y pollo con vegetales de estación, hierbas y especias. Para bajar peso, drenar el cuerpo, neutralizar las toxinas y eliminar los radicales libres.

**Menú Pureza.** Contiene vegetales, cereales, leguminosas y frutas. Para desintoxicar, mejorar la digestión y armonizar la energía.

**Menú Reenergizante.** Se basa en carnes magras y en pescados con vegetales verdes. Para adelgazar, mantener el nivel energético y mejorar la circulación.



"La fibra de los alcauciles, como sucede en todos los vegetales, es un componente muy importante para la digestión", explica Michel Lentz. Y todo concluye, por caso, con una codorniz rellena de salvia con confitado de limón. "Las codornices tienen proteínas de alta calidad y pocas grasas. La salvia es una fitohormona muy importante para el metabolismo que ayuda a la piel y al buen estado anímico. Los chinos usaban salvia desecada en muchos de sus platos, y el limón ayuda a mantener las venas en buen estado". Toda esta comida suma menos de 1.200 calorías, y todavía falta el postre: nada menos que un merengue con helado de coco y kiwi. Ahora sí, final del round número 2. Otros ejemplos para una cena... langostinos y cangrejos con salsa de pescado, con hongos porcini y papas rellenas de puré de espinaca; mousse de nueces con chocolate y pulpa de tomate suave con helado de citron (un cítrico muy parecido al limón) y albahaca con budín de arroz.

En Evian, cada persona tiene un nutricionista que vigila las calorías contenidas en cada programa de alimentación, incluidos los personalizados. Antes de armar el programa de alimentación, ese especialista ordena un análisis de sangre para saber si la persona en cuestión carece de algún micronutriente. Es a partir de ahí que se sugiere algún menú sinérgico en particular o una combinación de los cuatro que hay: Purity, Re-energizing, Lightness y Balancing (Pureza, Reenergización, Ligereza y Equilibrio), y todos ayudan a desintoxicar y rebañear el cuerpo, con el cuidado de preservar la masa muscular y el tono de la piel. Tomar al menos una copa de vino tinto de Burdeos, en este caso, ayudaría a luchar contra el mal de Alzheimer: son muchos los estudios científicos que aseguran su eficiencia en ese sentido.

## Aguas

# ENRIQUECIDAS CON HIERBAS

El descubrimiento del agua mineral de Evian se remonta al año 1790, cuando en el medio de un paseo el conde de Laizer se detuvo a refrescarse con el agua de la fuente de Santa Catalina. Al encontrar este agua saludable, "ligera y digestiva" el hombre, que padecía de afecciones en los riñones y el hígado, empezó a beberla regularmente y tuvo una notable mejoría. Empezó a difundir las cualidades de esta agua "milagrosa" y los médicos, a prescribir su uso. Actualmente, los visitantes de Evian Royal Resort no sólo cuentan con una dieta armada a medida, sino que también tienen asignada ciertas "aguas esenciales" elaboradas por el agua del spa más el agregado de extractos de plantas aromáticas. Cada menú tiene su propia agua esencial; por ejemplo, el Light va con una de bayas negras o enebro que fomenta la pérdida de peso; el menú Pureza se riega con abundante agua de artemisia, que ayuda a mejorar la circulación sanguínea; agua de lavanda para calmar y refrescar, o agua de salvia para estimular la circulación y promover la baja de peso y de la celulitis. El menú Reenergizante va bien con agua de romero, que contribuye a luchar contra la fatiga.

## CONCLUSIONES GENERALES

### Chequeo

Antes de empezar una dieta, se recomienda practicar una revisión médica para saber qué micronutrientes le faltan al cuerpo.

### Objetivos

Es necesario analizar qué es lo que se busca con el plan alimentario: si sólo adelgazar o también desintoxicarse y equilibrar las energías.

### Disfrute

El acento debe estar puesto no sólo en adelgazar, sino también en sentir placer con lo que se come, para tener una buena salud.



**EQUILIBRAR.** Es lo que se busca con las aguas enriquecidas con diferentes hierbas aromáticas.